



LATIHAN PH KESEHATAN KELAS 3 SEMESTER 1

SDK 3 PENABUR JAKARTA

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

KD 3.8

Pilihlah jawaban yang paling benar!

1. Lamanya tidur malam untuk anak usia sekolah adalah ...
A. 7 jam
B. 8 jam
C. 9 jam
D. 10 jam
2. Memanfaatkan waktu istirahat di sekolah sebaiknya dengan
A. bermain
B. makan
C. tidur
D. belajar

3. Perhatikan tabel berikut!

No	Perubahan
1.	Gerakan tubuh
2.	Tekanan darah
3.	Suhu tubuh
4.	Berat badan

Perubahan *yang tidak* terjadi dalam tubuh saat tidur ditunjukkan oleh nomer

- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
4. Posisi tidur yang baik adalah
A. miring
B. berdiri
C. Jongkok
D. telentang

5. Tidur paling baik dilakukan pada waktu
 - A. pagi hari
 - B. Siang hari
 - C. sore hari
 - D. malam hari

6. Saat hari libur sebaiknya memanfaatkan waktu luang dengan
 - A. tidur seharian
 - B. bermain gadget
 - C. bersepeda seharian
 - D. berkumpul dengan keluarga

7. Istirahat yang paling baik adalah
 - A. tidur
 - B. duduk
 - C. nonton TV
 - D. mendengarkan musik

8. Kegiatan yang paling tepat saat kondisi badan lelah adalah....
 - A. makan
 - B. istirahat
 - C. jalan-jalan
 - D. berolah raga

9. Bentuk kegiatan yang baik pada sore hari adalah
 - A. main gadget
 - B. bersepeda
 - C. makan sepuasnya
 - D. mengejar layangan

10. Mandi sehari sebaiknya dilakukan kali
 - A. satu
 - B. dua
 - C. tiga
 - D. empat

11. Akibat yang dirasakan pada tubuh saat kurang tidur adalah
 - A. sakit pinggang
 - B. sakit perut
 - C. sakit kepala
 - D. sakit gigi